INCONTRO

Lo Spazio dell'Ascolto

Movimento, Meditazione, Contatto, Scambio

1) Obiettivi:

- Sviluppare una attenzione aperta e non giudicante verso noi stessi – e verso gli altri

- Volgere delicatamente l'attenzione verso l'interno, attraverso l'ascolto e l'osservazione.

- Favorire l'individuazione di eventuali aree di disagio al fine di gestirle in maniera migliore, attraverso il senso di risorsa e creatività

- Raccogliere degli stimoli che poi potranno essere ampliati e approfonditi individualmente.

2) Strumenti

Meditazione seduta guidata

Meditazione attraverso la musica e il ballo

Esercizi di ginnastica dolce, stiramenti

Esercizi di automassaggio e massaggio

Condivisione dell'esperienza e interazione col gruppo

Tecniche creative per approfondire l'esperienza e la nostra relazione con essa.

ESEMPIO DI LAVORO 1

A Meditazione seduta – esempio:

Portare l'attenzione su tutto il corpo…. E poi su ogni singola parte del corpo, cominciando dai piedi.

Una volta che il corpo è rilassato e la mente calma, ascoltiamo se c'è qualche tensione in qualche parte del corpo, e semplicemente focalizziamo per qualche minuto l'attenzione su di essa, come fossimo una macchina fotografica, una telecamera, vediamo se ha una forma, un colore, o con un po' di fantasia, se ci dicesse qualcosa, cosa sarebbe.

Alla fine della meditazione, lentamente apriamo gli occhi e scriviamo brevemente l'esperienza.

B Condivisione dell'esperienza della meditazione e lavoro su di essa.

ESEMPIO DI LAVORO 2

A Meditazione in movimento:

Ad occhi chiusi, movimento libero su una musica….

Mettere diversi tipi di musica, tamburi, musica dolce etc…

Sedersi in silenzio qualche minuto

Scrivere se c'è qualcosa che ci ha colpito

Lavoro sull'esperienza

ESEMPIO DI LAVORO 3

Fare alcuni esercizi di scioglimento, cominciando dalle caviglie, ginocchia, anche, bacino, spalle, collo……..

Picchiettamento del corpo partendo dai piedi, gambe, addome, braccia, testa

Seduti, volendo ad occhi chiusi, iniziamo un massaggio più approfondito dai piedi ascoltando…. Gambe, addome, braccia, viso, cuoio capelluto…..

Notiamo quali parti del corpo gradiscono più, quali di meno, sensazioni positive e negative, etc…

Scrivere brevemente l'esperienza.

Lavoro su di essa.

ESEMPIO DI LAVORO 4

Breve rilassamento iniziale

Ognuno peschi dai Tarocchi delle carte:

La prima rappresenta quello che non ci piace di noi. – tre cose –

Dopo aver scritto/esposto 3 cose, scrivere/esporre invece tre cose che ci colpiscono positivamente nella carta

La seconda carta rappresenta quello che ci piace – tre cose –

Allo stesso modo, esporre poi tre cose che ci colpiscono positivamente nella carta.

La terza carta rappresenta la risorsa, il potere della trasformazione.

Questa carta ci aiuta a trasformare quello che non ci piace di noi.